

Rezept

Käse-Kichererbsen

Ein Rezept von Käse-Kichererbsen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (350 g)

2 EL mildes Olivenöl

Salz

20 g Parmesan

½ TL Knoblauchpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 65 kcal, 4 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in einem Geschirrtuch trocken reiben, dabei eventuell abgelöste Häutchen entfernen.
2. Den Parmesan fein reiben und in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauchpulver und Salz verrühren. Die Kichererbsen untermischen, auf dem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun rösten. Die knusprigen Kichererbsen leicht abgekühlt servieren.